

LE GUIDE DE LA NUTRITION SPORTIVE

Performance & Alimentation



isostar[®]
SPORT NUTRITION

isostar.com

SOMMAIRE

EDITORIAL

P. 03 / **Editorial**

P. 04/05 / **5 conseils pour mieux performer**

P. 06/07 / **Préambule : Les 7 groupes d'aliments**

P. 08/09 / **1-Manger équilibré, c'est important !**

P. 10/11 / **2-Mieux couvrir ses besoins en énergie**

P. 12/13 / **3-S'hydrater suffisamment et judicieusement**

P. 14/15 / **Focus : Comment éviter les crampes ?**

P. 16/17 / **4-Bien s'alimenter pour mieux gérer l'épreuve sportive**

P. 18/19 / **5-Optimiser la récupération**

P. 20/21 / **Les gammes Isostar**

P. 22/25 / **Comment consommer les produits Isostar ?**

À chaque sport ses besoins !

Sports d'endurance

Moyennes distances

Sports portés

Sports collectifs

Sports à efforts fractionnés

Efforts brefs et intenses

P. 26 / **Isostar s'engage !**

P. 27 / **Isostar Success Story**

ISOSTAR est une marque forte, reconnue pour son expertise nutritionnelle. Elle est présente sur les terrains de sports en Europe depuis 1977.

Si vous avez une ambition de sportif, la nôtre est d'être votre partenaire dans chacun de vos défis, de vous apporter notre expérience, notre écoute, pour vous aider à choisir les formules les mieux adaptées à vos attentes et vous accompagner dans vos challenges.

Fleuron de la diététique sportive dans le portefeuille de marques du groupe **NUTRITION & SANTÉ**, **ISOSTAR** peut compter sur l'expertise scientifique, les équipes et les moyens de recherche du leader de l'alimentation diététique en Europe. Ainsi notre force sera aussi la vôtre.

Témoignage de la démarche **ISOSTAR**, cette brochure.

Elle vous propose des conseils nutritionnels adaptés, les clés pour mieux pratiquer votre sport au quotidien, et avec l'assurance de notre charte anti-dopage pour tous nos produits...

... Pour être bien dans son corps et meilleur dans son sport !

Le team ISOSTAR



5 CONSEILS POUR MIEUX PERFORMER

1 MANGER ÉQUILIBRÉ, C'EST IMPORTANT !

L'alimentation est un facteur clé de la performance. Manger équilibré doit rester un acte simple. Suivez nos principes faciles à respecter.

2 MIEUX COUVRIR SES BESOINS EN ENERGIE

Les apports énergétiques sont déterminants au cours de l'activité physique. Isostar vous dit comment faire les meilleurs choix en fonction du sport pratiqué.

3 S'HYDRATER SUFFISAMMENT ET JUDICIEUSEMENT

Choisir la boisson la plus adaptée à l'effort fourni, un geste que vous, sportifs, devez intégrer au quotidien.

4 BIEN S'ALIMENTER POUR MIEUX GÉRER L'ÉPREUVE SPORTIVE

"Rien ne sert de courir, il faut partir à point" comme dit l'adage... Découvrez comment les produits Isostar peuvent vous aider à atteindre vos objectifs.

5 OPTIMISER LA RÉCUPÉRATION

Phase incontournable pour reconstituer les réserves et réparer les cellules, nos experts vous disent tout ce qu'il faut savoir.

CONSEIL DE PRO



Stéphane Delmas, athlète confirmé en quête de défis sportifs à relever.

"Je compte plus de 400 compétitions à mon actif, dont de nombreux raids aventures à travers le monde (Marathon des Sables, ascension du mont Cameroun, raids dans l'Himalaya, au Chili, Jordanie, ...) et j'ai notamment remporté le Grand Raid du Chili (275 km de course à pied à travers le désert d'Atacama).

Depuis 5 ans, Isostar m'accompagne au quotidien et m'aide à atteindre mes objectifs. La nutrition sportive est un élément essentiel dans mon programme d'entraînement et les produits Isostar me permettent d'équilibrer mes apports énergétiques, avant, pendant, et après l'effort pour la récupération.

Je déjeune avec le Energy Loading Cake. Les gels Actifood, gels Energy Booster et barres High Energy m'aident à poursuivre mes efforts et à me dépasser. Enfin, la boisson After Sport Recharge m'aide à récupérer et facilite la régénération physiologique.

Grâce aux produits Isostar, j'encaisse mieux les charges d'entraînement, je suis plus performant en compétition, j'évite les coups de barre, et je peux plus facilement enchaîner les épreuves. Ma philosophie est de se fixer des objectifs réalisables et de trouver du plaisir dans la préparation comme dans la compétition."

Stéphane DELMAS l'expert accessible



LE TEAM ISOSTAR

Stéphane DELMAS
Sportif de l'extrême
(raids, marathons)

Isabelle GAUTHERON
Directrice Technique
Nationale (DTN) de la
Fédération Française
de Cyclisme (FFC)

Bertrand MOULINET
Recordman de France
Espoir du 50 km
Marche

Michael D'ALMEIDA
Vice-champion du
monde du kilomètre,
cyclisme sur piste

LES 7 GROUPES D'ALIMENTS



Manger équilibré, c'est important !

Assurez-vous de **consommer chaque jour des aliments parmi les 7 groupes alimentaires en variant vos menus**. C'est dans la diversité que l'on puise le plus grand nombre de nutriments, composants nutritionnels nécessaires pour couvrir les besoins. En diversifiant son alimentation, on peut éviter les déséquilibres et les carences responsables des baisses de performances. Les "macronutriments" comprennent les glucides, les lipides et les protéines. Ils sont présents en grande quantité dans nos aliments. Ils fournissent l'énergie (kilocalories) dont le corps a besoin pour vivre. Les "micronutriments" sont présents dans l'organisme en petite quantité sous la forme de vitamines, minéraux et multiples oligo-éléments.

1/2
PORTIONS
PAR JOUR

VIANDES ET VOLAILLES, PRODUITS DE LA PÊCHE, ŒUFS

Ils sont importants pour l'apport en **protéines de bonne qualité et en fer assimilable**. Le fer présent dans les viandes et poissons est 4 à 5 fois mieux assimilé que la forme contenue dans les végétaux, les produits laitiers et les œufs. Un manque de fer alimentaire peut conduire à une méforme physique et une fatigue extrême. Les femmes sont particulièrement concernées : en effet, une femme sur quatre a des réserves en fer insuffisantes. Le poisson devrait être au menu au moins 2 fois par semaine pour ses **acides gras essentiels, tels que les omega 3**, qui assurent une fonction capitale pour la structure des cellules nerveuses du cerveau.

5
PORTIONS
PAR JOUR

FRUITS ET LÉGUMES

Consommer régulièrement des fruits et des légumes permet de profiter de leurs qualités nutritionnelles : **vitamines A, B et C, E, potassium, magnésium...**, **apport en eau et en fibres**. Les **anti-oxydants contenus dans les fruits et légumes** - vitamines C, E, caroténoïdes, polyphénols - permettent de neutraliser les radicaux libres (molécules réactives formées dans le corps au contact de l'oxygène) qui favorisent le vieillissement prématuré des cellules et l'apparition de maladies. Certaines situations contribuent à leur production comme le stress, la fatigue, le tabagisme, la prise d'alcool, la pollution. **L'exercice physique intensif nécessite aussi un apport plus important d'oxygène**.

À CHAQUE
REPAS

PAIN, CÉRÉALES, POMMES DE TERRE ET LÉGUMES SECS

Surnommés "**carburant de l'effort**", les glucides doivent constituer **plus de la moitié** des apports quotidiens en énergie du sportif pour alimenter les muscles et les organes. Privilégier les produits céréaliers complets (pâtes, pain, riz, semoule), les pommes de terre et les légumes secs car ils constituent **une source majeure de vitamines du groupe B, de fer, de fibres et de glucides**.

3
PORTIONS
PAR JOUR

LAIT ET PRODUITS LAITIERS

Prendre un produit laitier à chaque repas permet de mieux couvrir les besoins en **protéines, calcium et vitamine D**, et d'assurer la bonne solidité des os, qui sont particulièrement sollicités dans les **sports avec impact au sol**. Les laitages comme le lait, le yaourt et les fromages à pâte dure sont riches en calcium. Les sardines, les légumes secs et certaines eaux minérales contiennent aussi du calcium mais en plus faible quantité. A noter : les boissons au soja, non enrichies, apportent peu de calcium. Choisir de préférence les sources **les plus faibles en matières grasses** (lait demi-écrémé, yaourt nature ou aux fruits) permet de limiter l'apport en graisses.

MODÉRATION

MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES

Les sources végétales comme l'huile d'olive, de colza ou de noix sont à privilégier pour leur composition en **acides gras mono ou polyinsaturés** (acides gras essentiels). Faire sa vinaigrette maison en utilisant des herbes fraîches ou du jus de citron est un excellent moyen de contrôler ses apports en lipides. Les condiments (moutarde,...) sont souvent plus légers en lipides que les sauces. Si vous choisissez un produit tout prêt, référez-vous à son **étiquetage**.

MODÉRATION

PRODUITS SUCRÉS

Il est recommandé de **limiter l'apport des produits sucrés à environ 10 % des apports énergétiques totaux** car leur densité énergétique est importante et leur valeur nutritionnelle assez faible (peu de vitamines, protéines, minéraux et fibres). **Les produits sucrés ne doivent pas être exclus de l'alimentation du sportif**. Leur rôle sur le plan gustatif est important et contribue au plaisir et à la satisfaction, surtout après un entraînement intensif. Intégrés à la fin du repas, ils présentent l'avantage d'être assimilés plus lentement. Les desserts à base de fruits ou de laitages sont les plus intéressants sur le plan nutritionnel.

À VOLONTÉ

BOISSONS

Boire de l'eau régulièrement et à chaque repas est indispensable pour permettre au corps de **s'hydrater** et cela favorise l'élimination des déchets. La quantité conseillée pour un sportif est d'environ **2 à 3 litres par jour**. Les eaux consommées peuvent être variées (minérales, robinet, gazeuses, thé, infusions) pour optimiser les apports en minéraux. Modérer sa consommation de sodas très sucrés et d'alcool, surtout en période de pré-compétition.

LES SUCRES

Le point sur les sucres

Dextrose
Glucose

Le glucose est un glucide simple très présent dans de nombreux aliments. Son pouvoir sucrant est moins important que celui d'autres sucres comme le saccharose et le fructose. Il est issu de l'amidon (longues chaînes de glucose) de maïs et de blé hydrolysé. Le dextrose est la forme cristallisée⁽³⁾ du glucose.

Pouvoir sucrant⁽¹⁾

50-80

IG⁽²⁾

100

Saccharose

C'est la combinaison du fructose et du glucose. Il est extrait de la betterave et de la canne à sucre. On l'appelle aussi "sucre".

100

58-65

Fructose

C'est un sucre simple obtenu industriellement à partir du saccharose. Egalement très répandu dans la nature, c'est le sucre des fruits par excellence. Il a un pouvoir sucrant très important.

110-170

12-24

(1) La capacité d'un composé chimique à être perçu par un individu comme du sucre.
(2) Indice Glycémique : vitesse à laquelle les sucres d'un aliment sont absorbés sur une période de 2 à 3 heures.
(3) Le sucre est dit cristallisé lorsqu'il se présente sous la forme de cristaux plus ou moins gros.

Source : Cedus 2008.

1 MANGER EQUILIBRÉ, C'EST IMPORTANT !

L'alimentation est un facteur clé de la performance. Manger équilibré doit rester un acte simple. Suivez nos principes faciles à respecter.

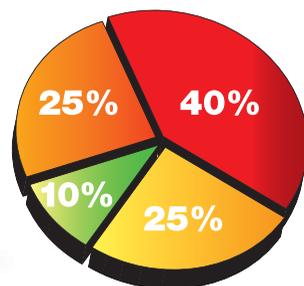
Il est nécessaire de faire 3 repas quotidiens principaux avec au moins 1 à 2 collations à répartir selon l'heure des entraînements.

Si ceux-ci se déroulent en soirée, prévoyez un en-cas comme la barre Cereal Max en fin d'après-midi et faites un dîner léger après l'entraînement. Ne sautez pas de repas, surtout les jours de pratique sportive pour éviter les coups de pompe ou blessures liées au jeûne prolongé et une baisse de vigilance.



Une mauvaise répartition des apports en énergie sur la journée peut favoriser la prise de poids. Idéalement, les repas doivent être répartis de la façon suivante :

Répartition suggérée des repas apports en énergie (kilocalories) de la journée



■ PETIT DÉJEUNER ■ COLLATION
■ DÉJEUNER ■ DINER

Adapter les portions à ses besoins. Ceux-ci varient selon le sexe et la nature du sport pratiqué. Une femme et un homme avec une activité moyenne ont des besoins estimés à 1800 et 2200 kcal par jour. Pour les sportifs, il conviendra de calculer ses besoins énergétiques en évaluant d'une part son métabolisme de base et en ajoutant la dépense énergétique selon le sport pratiqué d'autre part.

Calculez vos besoins énergétiques !

étape 1

Calcul du Métabolisme de Base

Femme	Homme
A = 2,67 x âge	A = 3,8 x âge
B = 401,5 x taille (en m)	B = 456,4 x taille (en m)
C = 8,6 x poids (en kg)	C = 10,12 x poids (en kg)

MB = A + B + C MB = A + B + C

Besoins énergétiques = MB x Coefficient

Exemple :

Marc a 41 ans, mesure 1,79 m et pèse 80 kg. C'est une personne active, il fait 1 heure de course à pied par jour.

MB : 155,9 + 817 + 809,6 = 1764 calories.

Besoins énergétiques : 1764 x 1,75 = 3087 kcal.

étape 2

Calcul du niveau d'activité physique

Niveau	Coefficient
Sédentaire (pas ou peu de sport)	1,35
Faiblement actif (2-3h de sport/semaine)	1,55
Actif (1h de sport/jour)	1,75
Très Actif (+2h de sport/jour)	1,95



Dépense énergétique en fonction de l'intensité de l'effort :

Intensité légère
< 300 kcal / heure

Intensité moyenne
300-600 kcal / heure

Intensité élevée
> 600 kcal / heure

HYDRATE & PERFORM

DES EXPERTS À VOTRE SERVICE DEPUIS PLUS DE 30 ANS

Le succès d'Isostar repose à la fois sur sa capacité à innover dans la conception et le développement de nouveaux produits et sur l'amélioration des formulations existantes.

Le service de recherche et développement est composé d'ingénieurs, de nutritionnistes et de techniciens qui mettent leur expertise au service des sportifs, quelque soit leur niveau, pour les accompagner à chaque étape de leur pratique, de la préparation physique à la récupération après l'effort, en leur proposant les produits les plus innovants sur le marché.

Pour mener à bien cette mission, Isostar s'appuie sur des études cliniques et des travaux publiés.

La société Isostar entretient également des collaborations avec des experts indépendants, des sportifs de haut niveau et les fédérations sportives françaises.

Isostar possède, par ailleurs, son propre comité d'experts en médecine du sport.



CONSEIL DE PRO

"À la Fédération Française de Cyclisme, nous sommes attentifs à la santé de nos sportifs et pour nous, la nutrition sportive représente un véritable enjeu. La FFC couvre toute une palette de disciplines faisant appel à des efforts différents : l'endurance avec la route et le VTT cross-country, des efforts courts et violents avec le sprint, la piste et le BMX, le pilotage avec la descente VTT et le trial. Le haut niveau se joue sur un ensemble de détails et il ne faut surtout pas négliger la nutrition.

Nos athlètes doivent respecter une bonne hygiène de vie, c'est une composante essentielle de toute performance sportive. Ceci passe notamment par une alimentation saine et équilibrée, adaptée à l'effort du sportif. Il s'agit de répondre aux besoins spécifiques de chaque phase de préparation, avant, pendant et après l'effort. Nos sportifs ont donc besoin d'une gamme riche et variée de produits énergétiques au service de la performance, afin de prévenir les défaillances et de se sentir mieux dans leur pratique. Si vous souhaitez vous dépasser et donner le meilleur de vous-même, ne négligez pas votre nutrition sportive, elle est la clé qui vous permettra de progresser et d'atteindre vos objectifs."

Sportivement,

Isabelle Gautheron DTN de la FFC



2 MIEUX COUVRIR SES BESOINS EN ÉNERGIE

Les apports énergétiques sont déterminants au cours de l'activité physique. Isostar vous dit comment faire les meilleurs choix en fonction du sport pratiqué.

Chez le sportif, la consommation de glucides est préconisée à chaque repas. La portion est à adapter selon le niveau d'activité. **Les glucides, transformés en glucose, fournissent l'énergie nécessaire au bon fonctionnement des cellules, des muscles et du cerveau.**

Un autre élément intéressant concernant les glucides est leur **index glycémique (IG)**, vitesse à laquelle les glucides (sucres) d'un aliment sont absorbés sur une période de 2 à 3 heures. Les aliments à IG "moyen" ou "faible" libèrent l'énergie progressivement. Ils limitent ainsi l'élévation rapide du sucre dans le sang et la sécrétion d'insuline qui conduisent à l'hypoglycémie et à des sensations de faim et de fatigue néfastes à la performance sportive.

Avant l'entraînement ou entre les matchs et combats, il est préférable de choisir des aliments plus faciles à digérer, de haute valeur nutritionnelle et avec un IG "moyen" ou "faible" tels qu'un mini-sandwich, un fruit ou une barre de céréales. Les barres de céréales High Energy sont **adaptées aux besoins des sportifs** car elles disposent d'un rapport équilibré entre glucides simples et complexes.

Les fibres sont aussi importantes pour le sportif. Présentes dans l'enveloppe externe du grain des céréales, dans les fruits et légumes, elles favorisent un transit intestinal régulier.

BOISSONS ISOSTAR :

le choix de la maltodextrine

Dérivée de céréales de maïs ou de blé, la maltodextrine est un glucide dont l'amidon est hydrolysé en chaînes de glucose de plus petite taille.

Son faible goût sucré associé à son index glycémique élevé (similaire au glucose) présente de l'intérêt pour les sportifs. Pendant l'effort, la prise d'une boisson à base de maltodextrine fournit des apports élevés en énergie glucidique rapidement assimilables, sans avoir un goût sucré trop marqué.

La maltodextrine est présente dans de nombreux produits Isostar : Wait & Start, Extreme Resistance, Hydrate & Perform, Hydrate & Perform Sensitive, Long Energy Endurance et After Sport Recharge.



Source : Martin et coll. 2001.

Index Glycémique (IG) de quelques aliments :

IG ELEVE > 75

Baguette, corn flakes, frites, gaufre, glucose, miel, pain complet, purée de pomme de terre, riz à cuisson rapide

IG MOYEN 50-74

Barre de céréales, betterave-carotte, ananas, semoule, pain de mie blanc, barre chocolatée, crème glacée, pomme de terre, jus d'orange, boisson gazeuse, croissant, porridge, chips, banane, sucre (saccharose), riz basmati, riz complet, pastèque

IG FAIBLE < 50

Abricot sec, céréales au son de blé, fructose, jus de pomme, légumes secs, muffin aux pommes, orange, pain aux céréales, pâtes (pâtes aux œufs, nouilles, spaghetti), poire, pomme, raisin, yaourt

DÉCOUVREZ LA GAMME HYDRATION & ENERGY



BARRES HIGH ENERGY

Un mélange de glucides simples et complexes qui apporte de l'énergie rapide lors d'efforts intenses et soutenus et de l'énergie plus progressive pour reconstituer le stock d'énergie glucidique. Les barres High Energy sont riches en vitamines (1 barre de 40 g recouvre 20% des AJR en vitamines B1, B2, PP, C et E) et pauvres en lipides, pour une digestion facilitée.

AJR : Apports Journaliers Recommandés

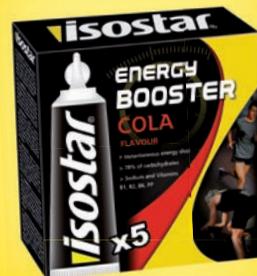
Astuce : Pendant l'entraînement ou les compétitions.



GEL ENERGY BOOSTER

Un gel énergétique concentré aux extraits secs de graines de guarana et de noix de cola. Grâce à ses ingrédients et sa formule bien dosée en sodium et en vitamines du groupe B (B1, B2, B6 et PP), ce gel permet d'apporter aux sportifs une énergie rapide et instantanée lors des épreuves d'endurance ou des baisses de régimes en course.

Astuce : Pratique pendant la compétition grâce à son format en dosettes de 20g. À consommer toutes les 30 minutes avec une boisson.



GEL ENERGY

Un gel énergétique spécifiquement étudié pour les sportifs. Grâce à sa composition à base de sirop de glucose, son assimilation et sa digestion sont facilitées, surtout lors d'efforts intenses.

Astuce : À consommer avant une accélération ou une côte ou en cas d'une baisse de régime. Son sachet souple et déchirable est idéal en course et adapté à toutes les épreuves.



3 S'HYDRATER SUFFISAMMENT ET JUDICIEUSEMENT

Choisir la boisson la plus adaptée à l'effort fourni, un geste que vous, sportifs, devez intégrer au quotidien.

Dans la pratique d'un sport régulier, l'apport hydrique est primordial et doit être bien géré. L'eau constitue au moins 60 % du poids du corps, d'où l'importance de compenser les pertes en énergie et en eau après l'activité.

Dans les conditions tempérées (20°C), les symptômes de la déshydratation se font sentir pendant l'échauffement, surtout en période de stress précompétitif, et après 90 minutes d'efforts intenses.

Un statut hydrique insuffisant peut diminuer la vigilance, la concentration et surtout l'efficacité musculaire, affectant ainsi les résultats sportifs.

Apports hydriques (aliments inclus) recommandés par l'OMS* pour les adultes.

Femmes
(poids moyen 58 kg)

Hommes
(poids moyen 70 kg)



Activité physique à température normale
(litres / jour)

Activité physique modérée en climat chaud
(litres / jour)

Source : Howard G. Bartram J. Domestic Water Quantity, Service, Level and Health, 2003. * Organisation Mondiale de la Santé.



Restez lucide !

L'eau joue également un rôle sur le maintien des **fonctions cognitives** - vigilance, concentration, mémoire court terme, psychomotricité - et les **délais d'apparition des sensations de fatigue** pendant l'effort. L'hydratation est donc à surveiller particulièrement pour les sports qui sollicitent à la fois les capacités physiques et intellectuelles tels que : tennis, basket, course d'orientation, foot, rugby, saut, ski, VTT.

Quand il est trop tard...

Les premiers signes de déshydratation se traduisent par des sensations de soif, peau moite, frissons, céphalées, perte de lucidité, palpitations cardiaques et nausées. **Une perte de 2% du poids corporel en eau peut diminuer les capacités sportives de près de 20%**. Une déshydratation encore plus importante peut conduire à des troubles musculaires et tendineux, des crampes, l'hyperthermie et des problèmes cardio-vasculaires.

5 REGLES D'OR POUR L'HYDRATATION DU SPORTIF :

- 1** Boire avant d'avoir soif ! Chez le sportif, l'apport hydrique doit être non seulement suffisant mais régulier. Les prises doivent être réparties de façon régulière tout au long de la journée afin de compenser les pertes.
- 2** Le sportif doit avoir un apport hydrique entre 2 et 3 litres par jour voire plus par temps chaud ou par très grand froid. Par comparaison, pour l'adulte, il est conseillé de prendre 1,5 litre d'eau par jour.
- 3** Contrôler la qualité de votre apport hydrique en observant la couleur de vos urines : elles doivent toujours être claires. Si elles sont foncées, vous ne buvez pas assez d'eau.
- 4** Variez les types d'eau consommés (gazeuse, plate, robinet) et buvez en continu par petites gorgées 150-200 ml par 1/4 heure. Emportez toujours une bouteille d'eau avec vous, en voiture ou au bureau.
- 5** A l'entraînement, lors des longues sorties, pensez à préparer votre **boisson énergétique isotonique comme Fast Hydration, Hydrate & Perform ou Long Energy Endurance.**

LES SOLUTIONS ISOSTAR POUR UNE MEILLEURE HYDRATATION



HYDRATE & PERFORM

La préparation pour boisson isotonique de l'effort Hydrate & Perform permet de compenser les pertes hydriques, énergétiques et en micronutriments chez le sportif. Sa formule isotonique spécifiquement dosée en glucides et en sodium permet à la fois une hydratation plus rapide et une fourniture d'énergie optimisée (améliore les performances de 19%).

Astuce : Boire 150 à 300 ml pendant l'échauffement et 150 ml tous les quarts d'heure pendant et après l'effort.



HYDRATE & PERFORM SENSITIVE

Cette boisson isotonique, élaborée en partenariat avec la Fédération Française de Cyclisme, permet de répondre aux attentes des estomacs les plus sensibles tout en maximisant les performances. Grâce à sa combinaison de 4 glucides à vitesses d'assimilation différentes, Hydrate & Perform Sensitive assure un apport continu en énergie.

Astuce : Boire 150 ml avant le début de l'épreuve et 150 à 200 ml tous les quarts d'heure pendant et après l'effort.



CONSEIL DE PRO

"Les sports d'endurance nécessitent un physique certain, un mental solide et une volonté hors norme... tout ceci s'effondre si un grain de sable vient s'immiscer, même dans la meilleure des mécaniques. Ce grain de sable s'appelle la déshydratation. Voici mon expérience et mes quelques conseils pour éviter les pièges et rester au top.

Dans les milieux extrêmes, comme l'altitude ou les déserts par exemple, les activités physiques ne peuvent se faire sans un apport régulier d'eau. Notre corps est constitué de 60% d'eau et une perte de 1% de son poids en eau implique une baisse de 10% de ses capacités physiques !

Autre phénomène important : au delà d'une heure d'activité soutenue, l'eau pure peut entraîner une hyponatrémie (carence en sodium). L'eau seule ne suffit pas, il faut un complément comme la boisson Isostar Hydrate & Perform qui permette de palier ces déficiences.

De plus, les raids, les triathlons et marathons que j'accumule m'obligent à boire de l'eau mais il faut l'associer à un complément nutritionnel, gage de longévité dans l'effort et de récupération à l'issue d'un entraînement ou d'une compétition. Je ne peux que vous conseiller de boire régulièrement et suffisamment mais aussi de varier votre eau, le complément Isostar sera le plus qui fera la différence."



Stéphane Delmas sportif de l'extrême (raids, marathons)

FOCUS : COMMENT ÉVITER LES CRAMPES ?

Les crampes sont des contractions musculaires douloureuses non volontaires et soudaines. Elles apparaissent souvent à l'effort mais aussi au repos. Les causes peuvent être multiples : manque d'échauffement, effort physique intensif, mauvaise récupération après l'effort due à une faible hydratation et des apports en potassium, calcium ou magnésium insuffisants.

Lors de la contraction, si un muscle manque d'oxygène, il produit plus d'acide lactique et empêche la libération du calcium ce qui le rend plus rigide et plus douloureux, c'est la crampe.

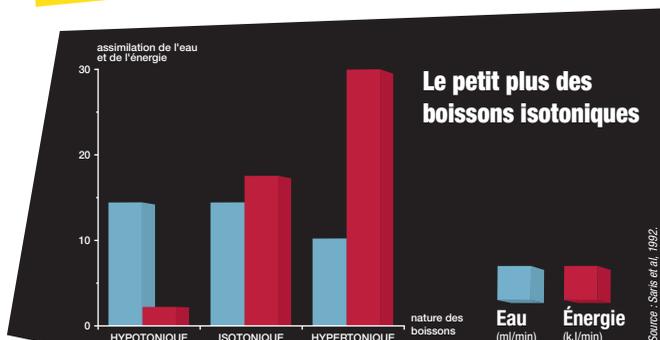


Quelques conseils pour prévenir les crampes :

- 1 Éviter les écarts extrêmes de température - nager en eau froide ou courir sous chaleur humide - et adapter sa tenue à la température pour protéger ses muscles contre le froid ou l'humidité.
- 2 Limiter l'apport de certaines boissons comme le café ou l'alcool et éviter aussi le tabac qui retardent l'élimination des toxines et augmentent la fatigue musculaire.
- 3 Une heure avant et pendant l'effort, boire régulièrement par petites gorgées toutes les 20 minutes. Privilégier les **boissons isotoniques Isostar** enrichies en sels minéraux et adaptées au sport.
- 4 Immédiatement après l'épreuve, prendre une boisson riche en minéraux comme la boisson de récupération After Sport Recharge d'Isostar.

Conséquences sur l'organisme d'une hydratation inadaptée

- Thermorégulation perturbée
- Diminution des capacités musculaires
- Accumulation de l'acide lactique (*déchets*) dans les muscles au cours de l'effort
- Crampes
- Malaises, coup de chaleur
- Blessures : tendinites ou claquages
- Accidents cardio-vasculaires



Formule ISOTONIQUE

En compétition, privilégiez des produits dont la formule est isotonique.

Les boissons énergétiques isotoniques possèdent la même densité moléculaire (sels minéraux, glucose) que le sang. Leur formule spécifique permet une bonne vidange gastrique et une absorption intestinale optimale des nutriments.

LA RÉPONSE ISOSTAR

NOS SOLUTIONS POUR ÉVITER LES CRAMPES



LONG ENERGY ENDURANCE

La poudre Long Energy Endurance est une préparation pour boisson isotonique et très énergétique. Elle a été spécialement étudiée pour répondre aux besoins des exercices sportifs de longue durée. Composée d'un mélange optimisé de glucides simples et complexes (à index glycémique plus favorable), sa formule permet un apport progressif et prolongé d'énergie. Sa teneur en sodium prévient efficacement les crampes.

Astuce : Pour les sports d'endurance pendant les exercices de longue durée de plus de 2 heures et en période de compétition. Boire 150 à 250 ml avant le début de l'épreuve.



BOISSON EXTREME RESISTANCE

Spécificités : cette formule exclusive constitue une association unique de glucides et de protéines. Le rapport 6/1 entre ces nutriments permet un double effet, un apport énergétique qui augmente l'endurance et une récupération optimale. Les protéines participent à la prévention des micro-lésions musculaires et à la ré-énergisation des muscles, tandis que les glucides augmentent puis accélèrent la restauration des réserves en glycogène. Sa composition isotonique favorise une assimilation accélérée.

Astuce : Consommer le produit avant et pendant l'effort. Diluer 1 stick pré-dosé déchirable dans 500 ml d'eau.



CONSEIL DE PRO

“La crampe fait partie des 5 types d'accidents musculaires avec la contracture, l'élongation, le claquage et la déchirure. Il s'agit d'une contraction musculaire involontaire, soudaine et douloureuse. Pour éviter de compromettre des mois de préparation à cause d'un problème musculaire, je m'efforce de respecter 5 règles d'or qui permettent de limiter considérablement le risque de blessure :

- surveiller son apport alimentaire en sels minéraux et en glucides afin de recharger au maximum les stocks énergétiques et préserver son potentiel musculaire,
- adopter un échauffement progressif puis effectuer des exercices d'assouplissement avant le départ,
- éviter de partir sur un rythme trop élevé pour ne pas accélérer l'épuisement,
- limiter au maximum la perte en sels minéraux, il faut donc penser à s'hydrater régulièrement avec une boisson isotonique comme Hydrate & Perform ou Long Energy Endurance,
- terminer l'entraînement en douceur afin de redonner de l'élasticité aux muscles contractés. Vous l'avez donc compris, il n'y a pas de recette miracle. L'important est de respecter un certain nombre de bonnes pratiques. Espérons que ces quelques conseils vous aideront à conjuguer “avoir des crampes” au passé.”

Bertrand Moulinet
grand espoir de la marche athlétique et recordman de France Espoir du 50 km Marche.



4 BIEN S'ALIMENTER POUR MIEUX GÉRER L'ÉPREUVE SPORTIVE

“Rien ne sert de courir, il faut partir à point” comme dit l’adage... Découvrez comment les produits Isostar peuvent vous aider à atteindre vos objectifs en compétition.

Nos conseils pour minimiser les risques d'erreurs avant l'épreuve

1 Pensez à tester votre matériel et à prévoir les aliments (gels, poudres, barres,...) pour le ravitaillement pendant l'entraînement, plusieurs semaines avant l'épreuve.

2 La semaine précédente, évitez nouvelles expériences ou régimes drastiques.

3 Relaxe vous ! Le stress qui monte peut agir défavorablement sur le système digestif.

4 La veille ou l'avant-veille, privilégiez un plat de pâtes, cuites al dente pour une meilleure absorption des glucides et favoriser la constitution des réserves dans les muscles.

5 Environ trois heures avant le départ, prenez un dernier repas “tonique” comme le **Energy Loading Cake** ou un mélange de féculents (pain, biscottes, céréales, gâteau de riz,...) avec des sucres simples. L'apport en graisses et en fibres doit être modéré pour un meilleur confort digestif, sans oublier une boisson. Le café est à prendre avec modération compte tenu de son effet diurétique.



Bien s'alimenter en compétition

Pendant l'exercice, l'organisme puise l'énergie dans ses réserves, situées dans les muscles et le foie, sous forme de glycogène*. Chez l'homme, ces réserves s'épuisent après environ 60 à 90 minutes d'effort soutenu. Lors des épreuves de longue durée, il est donc important de bien s'alimenter et de faire les bons choix.

**Forme d'énergie, stockée dans les muscles et le foie, immédiatement mobilisable par le corps lors de l'activité physique.*

Une alimentation semi-liquide. Durant l'effort, la capacité d'absorption d'eau au niveau intestinal est réduite car le sang nécessaire n'est pas disponible et est prioritairement sollicité pour assurer l'irrigation du cœur, du cerveau et des muscles. L'alimentation semi-liquide est donc à privilégier pour faciliter la vidange gastrique. Il est recommandé de boire par petites gorgées environ 150 à 200 ml de liquide tous les quarts d'heure.

Lors des épreuves d'endurance, les gels énergétiques Isostar représentent une alternative intéressante du fait de leur composition et leur bonne digestibilité. Ils sont spécifiquement développés pour fournir de l'énergie immédiate quand les réserves sont entamées. De plus, leur emballage pratique est un atout indéniable en compétition.

QUELS PRODUITS POUR MIEUX GÉRER VOTRE COURSE ?

WAIT AND START (boisson d'attente)

Wait and Start contient de l'isomaltulose (glucides) qui aide à libérer l'énergie de façon progressive sans entamer les réserves énergétiques avant l'épreuve. Son apport en caféine permet d'optimiser la concentration et la vigilance avant l'épreuve.

Astuce : Diluer 1 stick prédosé déchirable dans 500 ml d'eau, à boire une heure avant l'effort par petites gorgées.

ENERGY LOADING CAKE

Cette préparation pour gâteau aux pépites de chocolat est particulièrement adaptée aux besoins des sportifs d'endurance. Sa formule est riche en glucides, en vitamine B1 et source de calcium et de magnésium. De plus, il contient de l'isomaltulose qui aide à libérer l'énergie de façon progressive sans entamer les réserves énergétiques avant l'épreuve.

Astuce : À consommer au petit déjeuner lorsque la compétition est en matinée ou entre deux épreuves se déroulant la même journée. Il peut être consommé jusqu'à une heure avant le départ, permettant ainsi d'optimiser les stocks de glycogène.

GEL ACTIFOOD FRUIT ENERGY

Produits très appréciés des équipes cyclistes professionnelles, les gels fruités Actifood sont une source d'énergie immédiate. Ils sont totalement dépourvus de matières grasses, ce qui permet une assimilation plus rapide des glucides. Et pour plus de gourmandise, leur recette exclusive est composée de vrais morceaux de fruits. Le transport et l'utilisation en cours d'effort sont facilités par leur conditionnement en pochon souple et refermable.

Astuce : Au cours des entraînements ou lors des épreuves d'endurance.

Les conseils nutrition Isostar pour bien gérer votre marathon



5 OPTIMISER LA RÉCUPÉRATION

Phase incontournable pour reconstituer les réserves et réparer les cellules, nos experts vous disent tout ce qu'il faut savoir sur la récupération.

Après un effort intense, la phase de récupération est primordiale. Il est indispensable de bien se réhydrater pour refaire les réserves en eau et faciliter l'élimination des déchets produits par l'effort.

Les points clés pour une bonne récupération :

1 Consommer des aliments riches en **glucides** (pain, pâtes, riz, pommes de terre, semoule) et source de **protéines** (viande, poisson, œufs,...).

2 Assurer un apport adéquat en **vitamines, minéraux et oligo-éléments**, sous forme de fruits et légumes, riches en eau, pour compenser les pertes sudorales induites par l'exercice et éviter ainsi les crampes.



3 Boire abondamment. Les eaux gazeuses ou boissons riches en **bicarbonate et en sodium** sont conseillées immédiatement après la course afin de limiter la production d'acide induite par l'effort.

Emportez toujours avec vous une boisson et une barre de récupération adaptée pour faciliter la récupération entre les matchs ou après une épreuve. Une mauvaise récupération peut entraîner des lésions musculaires et conduire à une fatigue chronique.



Mon approche de la compétition

"Je suis cycliste sur piste spécialisé Sprint. Le sprint est avant tout un effort de force, de puissance et de résistance. Voici mon approche de la compétition. Toute compétition se programme bien en amont afin de la préparer au mieux. Il y a 3 points essentiels : l'entraînement, la récupération et la nutrition. Il faut être sérieux et minutieux sur ces 3 points afin de performer. La compétition en elle-même permet de mettre en application le travail effectué tout au long de l'année. Elle est généralement plus facile que l'entraînement qui est vraiment très dur afin d'être encore meilleur en compétition. Mes conseils sont de se fixer un ou des objectifs, et de les préparer suffisamment en amont par l'entraînement, la récupération et l'alimentation. L'idée est de mettre tout en œuvre sans perdre de vue l'objectif de performer à cette compétition."

Michael D'Almeida
vice-champion du monde du kilomètre, cyclisme sur piste

QUELS PRODUITS POUR VOUS AIDER À MIEUX RÉCUPÉRER ?



POUDRE AFTER SPORT RECHARGE

Cette préparation pour boisson légèrement gazeuse a été spécialement conçue pour hydrater l'organisme tout en optimisant la phase de récupération des sportifs. Riche en glucides et bicarbonates, elle favorise la recharge énergétique, permet d'éviter les crampes et facilite la récupération musculaire.

Astuce : À consommer dès le premier quart d'heure après la fin de l'effort puis toutes les 10 minutes dans l'heure qui suit. Diluer un stick de 50 g dans 500 ml d'eau.



BARRES RECOVERY

Ces barres sont spécialement conçues pour optimiser la phase de récupération des sportifs. Leur teneur garantie en protéines (25 %) permet de relancer la synthèse protéique et la récupération du muscle. L'apport en glucides favorise la recharge énergétique et sa teneur en vitamines et magnésium permet de compenser les pertes sudorales survenues pendant l'effort.

Astuce : À consommer dès le premier quart d'heure après la fin de l'effort.



CONSEIL DE PRO

"Après un effort intense ou une compétition, le sportif qui a supporté d'importantes perturbations de son équilibre a besoin de récupérer s'il veut être performant pour ses prochaines séances. La fatigue est un signal d'alarme qu'il faut respecter et la récupération doit faire partie intégrante d'un programme d'entraînement. Parmi les moyens de récupération, la nutrition est un élément fondamental avec quelques grands principes à respecter afin de ne pas laisser la fatigue, les crampes ou les douleurs musculaires s'installer.

Le premier grand principe est de bien s'hydrater pour compenser les pertes en eaux et en sels minéraux.

Le deuxième grand principe est de reconstituer les stocks énergétiques (glycogène) : une collation riche en glucides doit être prise dès que possible après la fin de l'effort, les stocks de glycogène se reconstituant de façon plus favorable durant les quelques heures suivant l'effort. Donc, pendant la période de récupération, le sportif devra non seulement permettre aux muscles de se régénérer, mais également permettre au métabolisme de reconstituer les réserves. Ceci conditionne obligatoirement la mise en place d'une diététique adaptée à la récupération, souvent négligée à tort par les sportifs !"



Georgine Tixier nutritionniste Isostar

LES GAMMES ISOSTAR



Isostar propose des gammes de produits pour accompagner les sportifs depuis la préparation jusqu'à la récupération.

Before Sport - Hydration & Energy - Fruits & Cereal Energy - Endurance - After Sport

Before Sport (avant l'effort)

Des produits adaptés aux besoins de charge énergétique en préparation d'un effort physique, qui permettent de préserver les réserves énergétiques du corps et de stabiliser la glycémie.

Moment de consommation : avant l'effort

Forme de produits : gâteau / poudre



Hydration & Energy

Une gamme de produits qui fournit de l'énergie et permet l'hydratation optimale sous toutes les formes. Les formules isotoniques des boissons permettent d'assurer à la fois une bonne hydratation, d'accélérer le passage des nutriments dans l'organisme et de compenser rapidement les pertes dues à l'effort physique.

Les **barres** riches en glucides à assimilation rapide fournissent l'énergie dont le sportif a besoin durant l'effort.

Les **gels** procurent de l'énergie rapidement assimilable pendant l'effort.

Moment de consommation : pendant l'effort

Forme de produits : boissons / poudre, sticks ou pastilles effervescentes / barres / gels / tablettes



Fruits & Cereal Energy

Les produits de la gamme FRUITS & CEREAL ENERGY puisent dans la nature l'énergie nécessaire à tous les sportifs.

Moment de consommation : avant ou pendant l'effort

Forme de produits : barres de céréales / gels fruités avec des vrais morceaux de fruits



Endurance

Les produits de la gamme ENDURANCE fournissent un très bon apport énergétique. Ils ont été spécialement développés pour répondre aux besoins des exercices de longue durée, notamment aux efforts répétés et fractionnés qui sollicitent les muscles.

La boisson **Extreme Resistance** augmente l'endurance grâce à sa formulation exclusive alliant glucides et protéines.

La boisson **Long Energy Endurance** répond aux besoins des exercices sportifs de longue durée.

La barre **Long Energy Endurance**, composée d'un mélange de glucides simples et complexes, permet un apport progressif et prolongé de l'énergie.

Moment de consommation : pendant l'effort

Forme de produits : poudre / barre



After Sport (après l'effort)

Les barres Recovery et la boisson After Sport Recharge ont été développées dans le but de reconstituer les réserves énergétiques du corps après une pratique sportive intense.

La boisson **After Sport Recharge** au goût d'agrumes vous permettra :

- de reconstituer vos réserves énergétiques grâce aux glucides qu'elle contient,
- de compenser les pertes minérales dues à l'effort car elles sont riches en potassium et en sodium,
- d'éviter les crampes grâce aux bicarbonates qui neutralisent l'acide lactique.

Les **barres Recovery** au chocolat enrichies en protéines facilitent la récupération des muscles. Les glucides, vitamines et minéraux qu'elles contiennent permettent de recharger les batteries après l'effort, tout en compensant les pertes sudorales.

Moment de consommation : après l'effort

Forme de produits : poudre / barre



COMMENT CONSOMMER LES PRODUITS ISOSTAR ?

SPORTS D'ENDURANCE



MARATHON, TRIATHLON, ULTRA MARATHON, TRAILS ET RAIDS

Avant l'effort Au cours de l'effort Après l'effort

Pour l'entraînement :

1 barre Cereal Max (H-2) _____ ● _____
 50 cl de boisson Fast Hydration
 ou Hydrate & Perform _____ ● _____

Pour la compétition (ou gros entraînements) :

Energy Loading Cake (H-3) _____ ● _____
 Boisson Wait and Start (H-1) _____ ● _____
 Boisson Extreme Resistance ou Hydrate & Perform _____ ● _____
 Gel Energy Booster _____ ● _____
 Barre Long Energy _____ ● _____
 Boisson After Sport Recharge _____ ● _____
 Barres Recovery _____ ● _____



MOYENNES DISTANCES



JOGGING, DEMI-FOND, ROLLER, AVIRON

Avant l'effort Au cours de l'effort Après l'effort

Pour l'entraînement :

1 barre Pulse (H-2) _____ ● _____
 50 cl de boisson Fast Hydration
 ou Hydrate & Perform _____ ● _____

Pour la compétition :

Boisson Wait and Start (H-1) _____ ● _____
 Boisson After Sport Recharge _____ ● _____
 Barres Recovery _____ ● _____



SPORTS PORTÉS



CYCLISME, VTT, CYCLOSPORTIVE, NATATION LONGUE DISTANCE

Le cyclisme et la natation sont des sports dits "portés" car le corps ne supporte pas son poids pendant l'effort. Pour ces sportifs, l'apport hydrique et la dépense énergétique doivent tenir compte de plusieurs facteurs : la durée et l'intensité de l'effort, le relief du parcours, l'altitude, la température et le fait d'être seul ou en peloton. Les sports portés de longue distance exposent le corps aux échanges de chaleur en permanence avec le milieu extérieur et à un niveau significativement plus important que les autres sportifs. Afin de prévenir les risques de déshydratation, pensez à :

Porter des vêtements clairs et aérés car le rayonnement solaire chauffe la peau.

La selle et les pédales du vélo ainsi que le contact avec l'eau en natation apportent aussi de la chaleur au corps par effet de conduction.

Se couvrir en descente ou par temps froid car le contact de l'air (vent, pluie) avec la peau refroidit le corps par convection.

Avant l'effort Au cours de l'effort Après l'effort

Pour l'entraînement :

1 barre Cereal Max (H-2) _____ ● _____
 50 cl de boisson Fast Hydration
 ou Hydrate & Perform _____ ● _____

Pour la compétition :

Boisson Wait and Start (H-1) _____ ● _____
 Gel Energy _____ ● _____
 Gel Actifood Fruit Energy _____ ● _____
 Boisson Long Energy _____ ● _____
 Barre Long Energy _____ ● _____
 Boisson After Sport Recharge _____ ● _____
 Barres Recovery _____ ● _____



Légende : (H) heure de départ

COMMENT CONSOMMER LES PRODUITS ISOSTAR ?

SPORTS COLLECTIFS

BASKET, HANDBALL, FOOTBALL, RUGBY, WATER-POLO

Avant l'effort Au cours de l'effort Après l'effort

Pour l'entraînement :

1 barre Pulse (H-2) _____ ● _____

50 cl de boisson Fast Hydration
ou Hydrate & Perform _____ ● _____

Pour la compétition :

Boisson Wait and Start (H-1) _____ ● _____

Powertabs Fast Hydration _____ ● _____

Ou 1 boisson Fast Hydration ou Hydrate & Perform _____ ● _____

Gel Actifood Fruit Energy _____ ● _____

Barres High Energy _____ ● _____

Boisson After Sport Recharge _____ ● _____



SPORTS À EFFORT FRACTIONNÉ



JUDO ET AUTRES SPORTS DE COMBAT, STEP, GYM, FITNESS, TENNIS-BADMINTON, TENNIS DE TABLE, ESCRIME

Avant l'effort Au cours de l'effort Après l'effort

Pour l'entraînement :

1 barre Pulse (H-2) _____ ● _____

50 cl de boisson Fast Hydration
ou Hydrate & Perform _____ ● _____

Pour la compétition :

Boisson Wait and Start (H-1) _____ ● _____

Energy tablets _____ ● _____

Gel Energy Booster _____ ● _____

Barres Cereal Max _____ ● _____

Barres Recovery _____ ● _____

Boisson After Sport Recharge _____ ● _____



EFFORTS BREFS ET INTENSES



SPRINT-SAUT-LANCER-PLONGEON, MUSCULATION-HALTEROPHILIE, CYCLISME SUR PISTE, NATATION (du 50 m au 400 m)

Avant l'effort Au cours de l'effort Après l'effort

Pour l'entraînement :

1 barre Pulse (H-2) _____ ● _____

50 cl de boisson Fast Hydration
ou Hydrate & Perform _____ ● _____

Pour la compétition :

1 barre Pulse (H-2) _____ ● _____

Boisson Wait and Start (H-1) _____ ● _____

Barres Recovery _____ ● _____

Boisson After Sport Recharge _____ ● _____



Avec sa garantie **"Clean Engagement"**, Isostar s'inscrit dans une démarche globale de responsabilité sociale et environnementale. Cet engagement s'inscrit à tous les niveaux. Sur chaque emballage, le logo  engage notre responsabilité sociale et environnementale.



➔ Nous avons fait le choix de retirer les colorants de toutes nos boissons (sous forme liquide).

➔ Concrètement, notre action repose sur une série de mesures qualitatives mises en œuvre depuis plusieurs années, qui se traduisent par **5 engagements**.

- N° **1** Isostar respecte les règles préconisées par l'AMA (Agence Mondiale de lutte Anti-dopage) et se conforme aux réglementations spécifiques de chaque pays dans ce domaine.
- N° **2** Isostar fabrique ses ingrédients et ses produits dans des usines garantissant l'absence de substances illicites ou dopantes.
- N° **3** Isostar n'utilise que des ingrédients alimentaires dans la fabrication de ses produits.
- N° **4** Les produits Isostar sont régulièrement contrôlés et analysés par des laboratoires indépendants et agréés.
- N° **5** Des échantillons de ces produits sont conservés jusqu'à un an après leur date de péremption.

➔ Tous nos **emballages** portent le logo éco emballage. Nous proposons un format économique pour toutes nos poudres, afin de limiter notre impact environnemental.

➔ Dans le **sport** : lors de nos déplacements à des manifestations sportives, nous faisons en sorte de limiter notre empreinte écologique. Après chaque course, nos équipes se mobilisent pour nettoyer les stands et les parcours. Pendant les courses, tous les sacs plastiques distribués et utilisés sont composés de matières premières recyclées et sont entièrement recyclables.

Dans nos produits comme dans nos actions sur le terrain, notre charte "Isostar clean engagement" reflète notre déontologie et défend les vraies valeurs du sport. Pour l'avenir, nous avons pour ambition d'aller au-delà de nos actions actuelles, notamment en participant au développement du comportement citoyen des sportifs.

Le succès d'Hydrate & Perform en Europe



14 millions de litres de boisson Isostar Hydrate & Perform ont été consommés en Europe en 2009.

Astuce : Où trouver nos produits ?

En **France**, au rayon diététique de toutes les grandes surfaces et dans les magasins de sport. En **Europe** et dans **le monde**, dans près de 40 pays, auprès de nos distributeurs agréés.

Le haut niveau est convaincu !

Isostar est fournisseur officiel de la **FFC** (Fédération Française de Cyclisme) et partenaire du **TFC** (Toulouse Football Club).



Dans cette brochure, vous avez pu découvrir quelques uns des partenaires qui nous font confiance. Stéphane Delmas, Michael d'Almeida, Bertrand Moulinet ou encore Isabelle Gautheron. Vanessa Fernandes, Viktor Röthlin et Thibaud Duchosal font également partie de nos partenaires sportifs.



Vanessa Fernandes, triathlète portugaise, médaillée d'argent aux Jeux Olympiques de Beijing 2008. Elle est également championne d'Europe et championne du Monde de triathlon (Lisbon European Championship 2008, Madrid World Cup 2008).



Viktor Röthlin, marathonien suisse, fait partie des cinq meilleurs coureurs d'Europe. Vice-champion d'Europe en 2006, médaillé de bronze aux Mondiaux 2007 et 6ème aux JO de Pékin, il détient également le record de Suisse, en 2h07'23, depuis le marathon de Tokyo en février 2008.



Thibaud Duchosal, skieur de l'extrême, fait partie de l'élite mondiale dans sa discipline : le ski freeride.

Venez découvrir leurs conseils et partagez leur expérience sur notre site internet. Vous y trouverez aussi tous nos produits, nos nouveautés, mais aussi des conseils pour mieux pratiquer votre sport.

www.isostar.com

Service consommateurs

Le service consommateurs Isostar saura répondre à toutes vos interrogations. N'hésitez pas à le contacter par téléphone au **09 69 39 00 80** (coût d'un appel local) ou par courrier à l'adresse suivante :

Service Consommateurs Isostar, Nutrition & Santé, BP 106, 31250 Revel



isostar
SPORT NUTRITION

ISOSTAR
NUTRITION & SANTE
Route de Castelnaudary - BP 106 - 31250 REVEL
05 62 18 73 73
www.isostar.com